

# **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET PADA CLUB ATLETIK FIK UNM**

*Oleh : Muh. Asdar*

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2019*

## **ABSTRAK**

**MUH. ASDAR, 2019. SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET CLUB ATLETIK FIK UNM. Skripsi. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR. PEMBIMBING I. POPPY ELISIANO ARFANDA, S.Pd.,M.Pd dan PEMBIMBING II. Drs. ANDI MAS JAYA AM, M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Metode penelitian ini bersifat deskriptif variabel. Populasi dan sampel adalah atlet Club Atletik FIK UNM. dipilih secara *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 30 atlet. Teknik analisis menggunakan aplikasi komputer melalui program SPSS 16.

Berdasarkan hasil persentase analisis kebugaran jasmani pada 30 atlet yang mendapat kategori baik berjumlah 15 atlet, kategori sedang berjumlah 14 atlet, kategori kurang berjumlah 1 atlet. Jadi tingkat kebugaran jasmani atlet club atletik FIK UNM adalah sebagian besar dalam kategori baik dengan presentase nilai 50.0%.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani

## **I. PENDAHULUAN**

Dalam kegiatan sehari-hari masyarakat kadang menemui kesulitan dalam menjalani aktivitas kesehariannya, yang disebabkan karena keadaan atau kondisi tubuh yang tidak stabil setelah melakukan suatu aktivitas tertentu. Hal ini pada umumnya disebabkan karena kondisi tubuh mengalami kelelahan yang berlebihan. Salah satu yang menyebabkan terjadinya kelelahan yang berlebihan tersebut karena tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Salah satu masalah yang sering di hadapi oleh manusia yaitu tingkat kebugaran jasmani. Bukan hanya di hadapi oleh atlet atau orang yang bergelut di dunia olahraga, tetapi juga sering di alami oleh masyarakat yang pada umumnya melakukan aktivitas kesehariannya yang berkaitan dengan persoalan kebugaran tersebut.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Muntohir, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati

waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Napu, 2010). Untuk usia dewasa yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah akan mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan suatu kegiatan atau aktifitas lainnya (Sharkey, 2003).

Kebugaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kebugaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan bugar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari kebugaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama

dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kebugaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan.

Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kebugaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaan. Oleh karena itu pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang di ajarkan di sekolah adalah atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam atletik harus ditunjang kemampuan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang baik, serta tingkat kebugaran jasmani yang baik pula karena tujuan utama dalam atletik adalah untuk mencapai kemampuan semaksimal mungkin.

Jadi untuk dapat mencapai dan meningkatkan prestasi atletik harus dikembangkan unsur fisik terutama kecepatan lari pada saat awalan dan power untuk melakukan kegiatan atletik. Disamping itu harus memperhatikan pula keterampilan teknik-teknik dasar yang ada dalam atletik disetiap nomor lari dan lompat. Sebagian besar kesalahan dalam atletik adalah teknik dan fisik yang kurang menunjang. Selain itu juga karena terbatasnya waktu yang tersedia dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena itu perlu langkah pemecahan yang perlu dilakukan, yaitu memberikan latihan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dan power.

Kebugaran jasmani merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani. Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

### **1. Pengertian Survei**

Metode survei adalah metode penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. (Masri singarimbun 1989:3). Menurut Van Dalen yang dikutip dalam (Suharsimi Arikunto 2002:93) : Mengatakan bahwa survei merupakan bagian dari studi deskriptif yang bertujuan untuk mencari kedudukan (status) fenomena (gejala) dan menentukan kesamaan status dengan yang sudah ditentukan. survei yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu untuk memperoleh data-data dari gejala-gejala yang ada dalam waktu (atau jangka waktu), untuk membuat rencana dan mengambil keputusan di masa mendatang.

Penelitian survei dapat digunakan untuk maksud (1) penjajakan (eksploratif) (2) deskriptif, (3) penjelasan, yakni untuk menjelaskan hubungan kausal dan pengujian hipotesis, (4) evaluasi, (5) prediksi atau meramalkan kejadian tertentu di masa yang akan datang. (6) penelitian oprasional, (7) pengembangan indikator-indikator sosial. Penelitian penjajakan atau eksploratif bersifat terbuka, masih mencari-cari. pengetahuan tentang masalah

yang akan diteliti masih terlalu tipis untuk dapat melakukan studi deskriptif. (Masri Singgribun, 1989:4).

### **2. Tingkat Kebugaran Jasmani**

Banyak sekali definisi kebugaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kebugaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut (Widiadyana, 1994), kebugaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu fa'al, kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistim dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kebugaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan

kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 2010).

Berdasarkan beberapa definisi diatas secara keseluruhan kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan kemampuan tugas sehari-hari/aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan, memiliki kemampuan, mengambil/mengedarkan oksigen keseluruh sistem organ tubuh dan memiliki kondisi tubuh secara prima serta dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan, dapat menikmati waktu luang, mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak.

### **3. Komponen Kebugaran Jasmani**

Cureton, seperti yang dikutip oleh Adams (1991) membagi kebugaran jasmani menjadi 3 komponen, yaitu : a) fisik, b) efisiensi organ, c) kebugaran gerak (*motor fitness*). Komponen fisik merupakan komponen bawaan terutama menggambarkan hubungan tinggi badan dan berat badan. Bila berat badan lebih besar dibanding rata-rata berat badan untuk tinggi badan tertentu yang diakibatkan oleh kelebihan lemak, maka penampilan fisik akan terganggu.

Komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kebugaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardiovaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin. Kapasitas masing-masing organ tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kebugaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi dan

latihan aerobik yang teratur mempunyai manfaat untuk menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, fungsi yang optimal sistem kardiorespirasi mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesehatan. Kebugaran gerak tergantung beberapa aspek, yaitu ketangkasan, tenaga, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot/daya tahan otot, komposisi tubuh, kelenturan, kecepatan dan keseimbangan. Pate (1993), menggambarkan hubungan antara aspek aspek kebugaran gerak dengan kebugaran jasmani yang berhubungan kesehatan.

*The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance* (AAHPERD) membagi komponen kebugaran jasmani menjadi dua katagori, yaitu : a) Berhubungan dengan kesehatan dan b) yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terutama ditujukan untuk meningkatkan kualitas yang diperlukan supaya fungsi-fungsi tubuh bekerja secara efisien dan memelihara kebiasaan hidup yang sehat. Komponen tersebut meliputi : Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan gerak meliputi : kekuatan dan tenaga, keseimbangan, ketangkasan, dan kecepatan (Stoel, 1986).

Menurut Stoel (1986), komponen kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua, yaitu : a) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness components*), dan b) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga (*sport related fitness components*). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga adalah :

Keseimbangan, ketangkasan, tenaga koordinasi, dan kecepatan. Komponen-komponen tersebut lebih banyak membantu untuk lebih terampil di bidang olah raga, misalnya golf, bowling, basket, tennis, tetapi tidak membuat kita lebih *fit* (segar) secara fisiologi. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk berfungsi secara baik. Komponen tersebut meliputi : efisiensi kardiovaskuler, kekuatan, kelenturan, pengendalian berat badan, gizi, pengurangan stress.

#### **4. Unsur-unsur Kebugaran Jasmani**

Pendapat Nieman mengenai unsur kebugaran jasmani secara garis besar meliputi :

- a. Daya tahan (*Endurance*). Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas kerja secara terus-menerus. Dalam hal ini yang banyak dibahas adalah daya tahan kardiovaskuler dan otot. Pengukuran yang paling obyektif dengan mengukur oksigen yang maksimal terambil ( $VO_{2Max}$ ). Pengukuran dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti : berjalan, jogging, berlari pada ergometer jentera (*treadmill*), mengendarai ergometer sepeda (*ergocycle*), lari atau jalan cepat 12 menit.
- b. Kekuatan otot (*Muscle Strength*). Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Semula otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometric*) sampai tercapai ketegangan yang

seimbang, selanjutnya kontraksi dengan pemendekan (*isotonic*). Kekutan otot yang diatur adalah kekuatan maksimal *isometric*. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah usia, jenis kelamin, dan otot.

- c. Tenaga Ledak Otot (*Muscle Explosive Power*). Merupakan kemampuan otot melakukan kerja secara *explosive*. Tenaga ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.
- d. Kecepatan (*speed*). Kecepatan atau laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian dari tubuh. Untuk menilai kecepatan jarak yang ditempuh harus cukup jauh agar bisa dibedakan dengan daya ledak otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin.
- e. Ketangkasan (*Agility*). Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Ketangkasan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan kordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan keledakan.
- f. Kelenturan (*Flexibility*). Kelenturan merupakan suatu gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian, yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendo dan ligmen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi

antara lain ; usia dan aktivitas.

- g. Keseimbangan (*Balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada salah satu gerakan
- h. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*). Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang diperlukan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan refleks, waktu gerakan, dan waktu respon
- i. Koordinasi (*Coordination*). Koordinasi merupakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Faktor-faktor yang dimaksud adalah gerak anggota tubuh, kecepatan, pengeluaran tenaga dan sebagainya.

Dari sembilan unsur kebugaran jasmani tersebut, daya tahan (*endurance*) kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering diartikan sama dengan kebugaran jasmani (Nieman, 1990).

## **5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut (Perry Allen Howard, 1997) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

### **1) Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

### **2) Jenis kelamin**

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

### **3) Somatotipe atau bentuk tubuh**

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

### **4) Keadaan kesehatan**

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

### **5) Gizi**

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

### **6) Berat badan**

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.

### **7) Tidur dan istirahat**

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

### **8) Kegiatan jasmaniah atau fisik.**

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang

dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Atrofi ini sering disebut disuse atrofi. Sebaliknya, secara patologi atrofi otot dibagi menjadi 3, yaitu: atrofi neurogenik, atrofi miogenik, dan atrofi artogenik. Atrofi neurogenik timbul akibat adanya lesi pada komponen motorneuron atau akson (Sidharta, 2008).

## 6. Atletik

### a. Sejarah Atletik

Atletik berasal dari kata **Yunani** yaitu *Atlon, Atlun* yang berarti *pertandingan* atau *perjuangan*. Jadi atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti *Pertandingan dan Olah raga pada Atletik*. Atletik yaitu suatu Cabang olah raga mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar. Olah raga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada Abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah **Iccus** dan **Herodicus**. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu Berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang Olah raga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman Primitif

sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani (Van Hoeve, 1991).

Menurut (Hamid, Abdul dkk. 1995) istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris *Athletic*, dalam bahasa Perancis *Ateletique*, dalam bahasa Belanda *Atletiek*, dalam bahasa Jerman *Athletik*. Untuk dapat memahami pengertian tentang Atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

#### 1. Atletik pada zaman Kuno

Atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan Lempar boleh dikatakan cabang olah raga yang paling tua, sama tuanya dengan manusia pertama di dunia, sebab manusia pertama didunia sudah harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya. Sebagai contoh pada zaman Primitif manusia mencari makan di hutan, tiba-tiba bertemu



dengan binatang buas. Apakah yang akan dilakukannya jika tidak menggunakan senjata? Tentu akan lari secepat-cepatnya untuk menghindarkan diri dari terkaman binatang buas itu, dan kalau pada waktu melepaskan diri ada benda yang merintanginya tentu ia akan melompatinya. Bila ia membawa senjata misalnya tombak, atau sempat memungut kayu atau batu, maka senjata tersebut akan dilemparkannya kepada binatang buas tersebut. Dalam contoh tersebut manusia telah mempergunakan kecakapan lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan diri dari terkaman binatang buas. Lari, lompat dan lempar adalah suatu bentuk gerakan yang tidak ternilai artinya bagi hidup manusia. Gerakan itu semuanya ada dalam olahraga atletik. Bahkan gerakan-gerakan tersebut menjadi dasar dan intisari dari semua cabang olahraga. Itulah sebabnya atletik disebut sebagai **“Ibu Olahraga”**.

Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa **Mesir Purba** pada tahun 1500 SM, sedangkan bangsa **Asyria Purba** dan **Babylonia Purba** di **Mesopotamia** pada tahun 100 SM. Pada tahun 776 SM bangsa Yunani Purba sudah mengadakan pesta olahraga secara teratur dalam waktu yang telah ditentukan. Pesta olahraga tersebut mula-mula tidak dimaksudkan sebagai olahraga,

tetapi sebagai upacara peringatan, yaitu memperingati orang-orang yang telah meninggal setelah masa 4 tahun. Orang Yunani mempunyai kepercayaan bahwa roh-roh yang telah meninggal, selalu mengembara kemana-mana ketempat kediamannya, dimana ia pernah hidup. Roh-roh itu akan merasa gembira apabila melihat hal-hal yang menyenangkan hatinya ketika ia masih hidup. Oleh karena itu tiap 4 tahun sekali bangsa Yunani mengadakan pesta untuk menghormati leluhur dan dewadewanya. Dalam pesta tersebut diadakan permainan-permainan gerak badan yang oleh bangsa Yunani disebut **Gymnastiek** karena dilakukan dalam keadaan *gymnos* yang artinya *telanjang*. Dari Gymnastiek itulah terjadinya suatu pertandingan (athlon) yang sering disebut juga dengan **Agonistik** (kepandaian bergumul). Permainan yang terkenal dalam pesta tersebut diantaranya permainan yang disebut **Pentathlon** yaitu pertandingan lari, melompat, melempar lembing dan bergumul yang disatukan dalam suatu pertandingan olahraga. Pentathlon atau Panca lomba ini merupakan pertandingan yang utama didalam perlombaan nasional di Negeri Yunani waktu itu. Menurut para ahli sejarah, atletik sudah dilakukan di Negeri Yunani pada abad ke-6 sebelum

nabi Isa AS lahir. Pendapat ini berdasarkan lukisan yang terdapat pada jambang-jambang zaman itu dan dari tulisan ahli filsafat yang bernama **Xenophenes**.

Perkembangan atletik pada waktu itu sangat erat hubungannya dengan perlombaan di Yunani yang mengalami Zaman keemasan kira-kira tahun 500-400 SM. Mulai dari itu munculnya dua orang bangsa Yunani yang bernama **Iccus** dan **Herodicus** yang disebut-sebut sebagai peletak dasar dari latihan yang mengkhususkan satu bagian atau satu nomor saja, seperti latihan untuk lari cepat, melempar dan melompat. Sampai abad ke-12 sesudah Masehi atletik belum banyak diketahui oleh masyarakat (Mirman, Moekarto dkk. 1999).

### III. METODOLOGI PENELITIAN

Adapun hasil yang diharapkan dalam penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Meskipun banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

#### A. Variabel Penelitian dan desain Penelitian

Variabel penelitian adalah objek peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa: variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

#### B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

##### a. Tingkat kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang lama dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

##### b. Atlet atletik

Atlet merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikut dalam suatu klub dalam rutin melakukan latihan. Jadi dalam hal ini atlet atletik yang dimaksud adalah atlet yang akan terdaftar di klub Atletik FIK UNM.

#### C. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang

dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh Atlet dengan jumlah 36 atlet.

## **2. Sampel**

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Arikunto (1992:107) mengatakan bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik Sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kemauan peneliti dengan memperhatikan aspek tertentu seperti tinggi badan, berat badan, umur dan lainnya. Karena jumlah populasi sedikit Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 30 orang atlet dengan rentang umur antara 19-23 tahun dengan tinggi badan minimal 160 cm..

## **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **4.1.Penyajian Hasil Analisis Data Penelitian**

Data hasil penelitian yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilaksanakan Antara lain : lari 60 meter, gantung angkat tubuh (pull up), baring duduk (sit up), loncak tegak (rihan) dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima item yaitu 1. baik sekali, 2. baik, 3. sedang, 4. kurang dan 5. kurang sekali.

### **B. Pembahasan**

Kebugaran jasmani sering diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan

yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Napu, 2010). Diharapkan dengan tingkat kebugaran yang baik dapat dimungkinkan untuk setiap atlet dapat melakukan dengan baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet club atletik FIK UNM mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan kategori baik berjumlah 15 atlet (50%), kategori sedang berjumlah 14 atlet (46.7%), kategori kurang berjumlah 1 atlet (3.3%). Dari persentase menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet club atletik FIK UNM berkategori baik (50%).

Kebanyakan dari atlet club atletik FIK UNM yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa factor. Ada factor internal dan eksternal sehingga hal ini dapat terjadi. Menurut (Perry Allen Howard, 1997) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani baik internal maupun eksternal adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, pola makan, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1. Umur memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani,. Tampilan fisik anak, remaja dan dewasa memiliki karakteristik yang unik, dimana bentuk, ukuran dan fungsi tubuh berkembang sesuai dengan kematangan dan pertambahan umur, hal tersebut berdasarkan atas

- perkembangan anatomi dan fisiologi individu (Taufik, 2015).
2. Jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.
  3. Berat badan merupakan ukuran antropometri yang paling sering digunakan yang dapat melihat laju baik pertumbuhan fisik maupun gizi. Pada masa remaja, lemak tubuh meningkat serta protein otot menurun yang akan mengakibatkan penurunan kebugaran dan peningkatan berat badan (Supriasa et al, 2001). Berat badan ideal dan tidak berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien .
  4. Tinggi badan merupakan hal penting karena berkaitan dengan berat badan sebagai unsur dalam penentuan indeks massa tubuh. Pertambahan umur memungkinkan untuk berkurangnya tinggi badan. Secara umum penurunan tinggi badan dimulai saat usia sekitar 35-40 tahun, hal ini terjadi karena tekanan pada antar tulang belakang dan postur tubuh yang kurang baik dan osteoporosis yang menjadi penyebab salah satu faktor (Wilmore and Costil, 1998).
  5. Kegiatan fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Atrofi ini sering disebut disuse atrofi. Sebaliknya, secara patologi atrofi otot dibagi menjadi 3, yaitu: atrofi neurogenik, atrofi miogenik, dan atrofi artogenik. Atrofi neurogenik timbul akibat adanya lesi pada komponen motorneuron atau akson (Sidharta, 2008).
  6. Setiap orang memerlukan asupan makanan yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas demi mempertahankan hidup secara (Irianto, 2004). Asupan makan adalah semua makanan yang dikonsumsi oleh tubuh setiap harinya. Asupan makanan berhubungan erat dengan status gizi anak. Anak usia tingkat sekolah dasar maupun sekolah pertama sangat raan terhadap asupan makanan yang buruk karena pada usia ini anak lebih kepada aktivitas bermain tanpa memperhatikan asupan makanannya (Pratiwi, 2015).
  7. Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara. Tubuh manusia mempunyai kemampuan kerja yang terbatas. Dalam kehidupan sehari seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus, karena itu dibutuhkan pola

istirahat yang cukup untuk melakukan pemulihan (Irianto, 2004).

Selain yang dijelaskan diatas komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kebugaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardiovaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin. Kapasitas masing-masing organ tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani pada anak berbeda dengan kesegaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual (Afandi, Kusuma, 2009).

Sudarno SP (1992), kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet club atletik FIK UNM adalah sebagian besar dalam kategori baik dengan persentase nilai 50 %.

### **B. Saran**

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki atlet untuk mendapatkan kondisi yang maksimal dalam beraktivitas fisik maupun pada saat pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa yang tingkat kebugarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun program latihan ataupun beraktivitas fisik yang cukup untuk meningkatkan tingkat kebugarannya.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kebugaran. Serta dapat dijadikan gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa atlet yang mengikuti ekstrakurikuler kampus khususnya club atletik, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.
4. Kebugaran Jasmani sebagai indikator bagi yang melakukan aktifitas fisik sehari-hari sehingga dapat menjadi acuan untuk aktifitas fisiknya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adams W.C. (1991). *Foundation of Physical Education, Exerciseonal, Sport Sciences* London.
- Adisasmita Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

- Afandi, Kusuma. 2009. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. [http: //M. Abatasa. Com](http://M. Abatasa.Com) (Akses 6/7/2019)
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, Jakarta ; Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta.
- David C. Nieman. (1990). *Fitness and Sports Medicine; An Introduction*. Bull Publishing Company Palo Alto, California
- Depdiknas, (2001). *Pedoman Evaluasi Diri Program Studi, Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi*.
- Depkes RI, (2010). *Pedoman praktis Memantau status gizi orang dewasa*. Jakarta
- Ensiklopedi Indonesia 1991 Jakarta : Ichtiar Baru-Van Hoeve.
- Eri Priatna, (2008). *Olahraga Atletik Bandung*. CV Sahabat.
- Hadi Sutrisno. (2004). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Halim, Nur Ichsan, (2009). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Badan Penerbit UNM Makassar.
- Hamid, Abdul dkk. 1995 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMU* . Bogor : Yudhistira
- Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999). *Kebugaran Jasmani untuk Karyawan, Tenaga Kerja dan Masyarakat. Seminar dan Widiakarya Nasional Olahraga dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Hotel Sahid Jaya.
- Kadir, Ateng. Abdul, (1992) *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.
- Kosasih, Engkos, (1981)., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Lamb D. R. (1984). *Physiology of Exercise response and adaptation*. 2<sup>nd</sup> edition. New York : Macmillian Publishing Co. p. 138-139, 144, 162-163.
- Maksum, Ali. (2006). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Mirman, Moekarto dkk. 1999 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* . Jakarta : Universitas Terbuka
- Moeloek D, Tjokronegoro, (1984). *Dasar Fisiologi Kebugaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Kesehatan dan Olahraga Universitas Indonesia, Jakarta.
- Muhajir. 2007 *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan*

- Kesehatan SMA* . Jakarta : Erlangga
- Muhammad Riadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora* Vol. 4 No. 1 Edisi April 2017. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Muntohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks.
- Mutohir, T.C., Muhyi M., dan Fenanlampir, A. (2001). *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Surabaya : Sport Media
- Nurhasan, dkk.(2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- PASI. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletik. Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*.
- Pate R., NC Clenagan. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Penerjemah Kasiyo Dwi Juwinaro). IKIP Semarang.
- Perry Allen Howard. (1997). *Applied Climatology: Principles and Practice*, Routledge, hlm. 127-128, ISBN 0-415-14100-1.
- Riyadi Tamsir. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sharkey, B.J (2003). *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Singarimbun, Masri. (2006). *Metodologi Penelitian Survei*. Jakarta: Pustaka Media LP3ES.
- Stoel, (1986). *Health Ralated Fitness Components*, California
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Sukirno, (2010). *Belajar dan Berlatih atletik*. Depok. Aryaduta.
- Syaifuddin Aip dan Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Widiadyana, (1994). *Naskah Kesegaran Jasmani*, Depkes RI, Jakarta,
- Wilmore JH. Costill DI. (1994). *Physiology of Sport and Exercis*. Human Kinetics USA. pp 16-40.
- Yahya, Kasmad. (1994). *Belajar Gerak (Suatu Kajian Belajar*

Keterampilan Gerak)  
Makassar: FIK UNM.